



帶著些許涼意的秋風吹走了夏季的炎熱。樹兒在秋風裏輕輕搖曳，像是被秋天著了色的樹葉帶著舞姿悠悠地飄落。俗話說“秋風秋雨愁煞人”。這種愁緒可能是對過去的壹種懷念，也可能是身體怕耐不住即將到來的寒潮而散發出的壹縷憂傷。於是在這樣安靜的唯美季節中似乎透著壹抹淡淡的憂愁。都說秋天是豐收的季節。碩果累累，盎然生機，特別是在秋高氣爽的晴天也是別有壹番風味。

## 心理療法意義上的冥想

對於很多人來說「冥想」似乎不是壹個陌生的詞匯。那麼心理療法意義上的冥想是什麼呢？很多時候我們會反復思考已經發生了的事情，因此而失落，苦惱。還會因為擔心將來要發生的事而感到不安。心理療法意義上的冥想是指內心不被過去或者未來所左右，集中於此時此刻最真實的體驗；並且學會去接納，感受自己的內心和放手執念的壹種方法。

## 技巧...

★順其自然（不強迫自己去想或者流露自己的情感，也不勉強自己不去想） ★不評價，不否定（對於自己的想法或者流落出的情感不予以評價或否定） ★接納，感受，放手

## 關於心理療法·冥想的呼吸方式

- ①背挺直，肩膀放鬆。
- ②把注意力集中於腹部，感受吸氣時腹部的鼓起和呼氣時腹部的收縮。
- ③如果發現自己在想壹些與此時此地無關的事，沒關係，可以看看自己在想什麼，然後再慢慢地把注意力轉移到腹部。

## 「吸氣與呼氣」呼吸法

吸氣的時候在心裏默默念「吸氣——」，呼氣的時候在心裏默默念「呼氣——」，速度保持緩慢平穩。反復持續數分鐘。

## 「1~10」呼吸法

吸氣的時候在心裏默念「吸氣」。呼氣的時候盡量放慢速度，邊呼氣邊在心裏默念數字「1」。重復同樣的呼吸方式，第二次呼氣的時候在心裏默念「2」，第三次呼氣的時候默念「3」，以此類推壹直數到「10」為壹組。壹組練習結束後又重新回到「1」，反復練習數分鐘。如果途中忘記了數數，或者數的數超過「10」，這時只需回到數字「1」重新開始。

## 「放下...」呼吸法

吸氣的時候盡量讓自己集中注意力去感受自己內心的感覺。呼氣的時候默念「放下○○」。這裏的○○包括妳所感受到的不安，緊張，憤怒，狹隘的思維，痛苦的記憶，完美主義等等。這些詞都可以放進去。呼氣的時候想象著這些感覺，想法隨著妳呼出的氣息離開妳的身體。

**心理諮詢室每年都會舉行關於心理療法-冥想的小組研修會，有興趣的同學可以關注明年心理諮詢室的通知**



不論哪壹種方法都可以，每天堅持練習 2 次，每次 5 分鐘，持續練習壹周。也可以寫下自己的想法或者感覺。比如說在練習的時候自己想著些什麼事，或者在什麼時候會感到內心很平靜等。

你知道學生心理諮詢室嗎？在這裏可以傾訴妳不敢對朋友或者家人傾訴的事，幫妳用自己的力量來面對所遇到的問題。如果妳在學習或者生活中遇到自己不能解決的煩惱或者困惑的時候，記得我們的門為妳敞開。

カウンセリングセンター 10 號樓 3 層

詢問電話:03-3238-3559 利用費: 免費

預約時間:周壹~周五 9:30~11:00

13:00~16:30

